

**CUISINE** Simples, savoureuses et de saison, les recettes créées ou réinventées par Héloïse Martinez font la part belle aux richesses du terroir romand.

# La mozzarella ramène sa fraise pour une délicieuse symphonie estivale



**HÉLOÏSE MARTINEZ**  
Connue sur les réseaux sociaux pour son compte «mrmartinezcooks», la Fribourgeoise partage astuces et recettes. Elle a publié son premier livre fin 2023.

Avec le retour des beaux jours, rien de tel qu'une salade fraîche et gourmande avec des produits de saison. Et parmi les incontournables, il y a cette délicieuse association de fraises, mozzarella et roquette. En effet, la texture fondante et la saveur délicate de la mozzarella suisse se marient à merveille avec la douceur des fraises de la région et l'amertume de la roquette, créant un équilibre gustatif parfait.

Pour la vinaigrette, optez pour une huile d'olive de haute qualité, que vous mélangerez à un filet de vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Vous pouvez aussi y ajouter une pincée de sucre ou, comme dans ma recette, de la crème de balsamique afin d'adoucir légèrement

l'ensemble. Au-delà de son appétissante apparence, cette salade de saison recèle de nombreuses vertus nutritionnelles. Les fraises, tout d'abord, sont une excellente source de vitamine C, d'antioxydants et de fibres. La roquette, quant à elle, regorge de vitamine K, de calcium et de magnésium. La mozzarella, de son côté, apporte des protéines de qualité ainsi que du calcium.

Que vous la serviez en entrée, en plat principal ou en accompagnement, cette salade saura séduire vos convives et leur faire apprécier les trésors de la nature helvétique. Un véritable hymne à la saisonnalité et aux produits frais, à déguster sans modération!

**HÉLOÏSE MARTINEZ** ■



## SALADE DE FRAISES À LA MOZZARELLA

**Temps de préparation**  
15 min.

### Ingrédients

- Pour 4 personnes
- 250 g de fraises
  - 200 g de mozzarella
  - 200 g de mélange de salade jeunes pousses
  - 80 g de roquette
  - 1 oignon nouveau
  - 2 cs de vinaigre balsamique
  - 1 cs de crème de balsamique
  - 4 cs d'huile d'olive
  - 2 pincées de fleur de sel
  - Poivre, selon les goûts
  - 16 feuilles de menthe

### Préparation

Équeuter les fraises et les couper en lamelles d'env. 4 ou 5 mm d'épaisseur. Couper la mozzarella en cubes d'env. 1,5 cm de côté. Laver la salade et la roquette. Couper l'oignon nouveau en rouelles. Dans un saladier, mélanger de jeunes pousses de salade avec la roquette, les lamelles de fraises, les cubes de mozzarella et les rouelles d'oignon nouveau. Arroser de vinaigre balsamique, de crème de balsamique et d'huile d'olive. Saler et poivrer, selon les goûts. Parsemer de feuilles de menthe

fraîchement ciselées. Mélanger avant de servir.  
Bon appétit!

### Astuce

Vous pouvez varier la recette avec différentes sortes de mozzarella, de la burrata ou même de la feta.



## À LA CAVE

LA DÉGUSTATION  
D'ÉRIC BERNIER

Domaine viticole créé en 2019 à Astano, au Tessin, la Cantina Blass figure parmi nos plus belles découvertes de ce printemps. Propriété d'un couple zurichois, Alex et Gaby Blass, la direction de cette jeune exploitation a été confiée à Marc et Isabelle Holzwarth, respectivement œnologue et viticultrice. Ici, chaque vin produit brille par sa finesse et sa précision.



### Vittorio 2022

**On l'aime** Un vin de plaisir immédiat, un pur bonheur! Les éloges ne manquent pas pour qualifier cette joyeuse quille. Quelle vie dans ce flacon! On adore. C'est frais, c'est pimpant, ça claque de fruits. Ils sont rouges, ils sont noirs, ils se nomment cerise, framboise ou cassis, et ils s'agrémentent encore d'une touche de pivoine. Par sa gourmandise, son dynamisme, la bouche se révèle tout aussi fringante. Mais ne vous y trompez pas, derrière tout cela, il y a une sacrée maîtrise!

Une vinification «à la beaujolaise» version tessinoise. Une réussite!

**On le sert** À l'improviste, tant il se déguste avec une déconcertante facilité! Avec de la cochonaille ou quelques plats canailles.

**On le garde** 2 à 3 ans.

**On l'achète** 24 fr. 50 (prix départ cave).



### Regina 2021

**On l'aime** Complexité et profondeur marquent de leur empreinte ce superbe merlot, un jus issu du raisin des meilleures parcelles du domaine, élevé six mois en barriques de différentes origines, suivi de douze en amphore. Séduits, nous l'avons été par son bouquet, intense et frais où, au terme d'une brève aération, s'exprime un véritable coulis de fruits. La mûre, la myrtille, le cassis et la cerise s'imposent aux côtés de fines notes épicées. Minéralité, structure et vivacité gratifient une bouche

précise, sortie de saveurs de violette et d'herbes aromatiques.

**On le sert** Vin de gastronomie, il se distinguera aux côtés d'un carré d'agneau en cocotte luttée ou d'un cœur de filet de bœuf au poivre noir.

**On le garde** 7 à 8 ans.

**On l'achète** 34 fr. (prix départ cave).



### Pietro 2021

**On l'aime** Marc Holzwarth s'inspire des grands cabernets francs de la Loire pour élaborer cette cuvée, mais «à la manière tessinoise», précise-t-il. Dès le premier nez, les marqueurs typiques de ce grand cépage ligérien se font jour. Une pointe de pivoine rouge par-ci, une poignée de petites baies noires par-là. On affine un peu et on devine le cassis, le sureau, la mûre sauvage et un brin de violette encore. Un vin complexe, droit et abouti, où tout semble déjà parfaitement en place. Une cuvée remarquable,

logée dix-huit mois en amphore et en barrique d'acacia.

**On le sert** Un carré de porc fermier rôti et parfumé à la sauge, un poulet à la basquaise ou un tian de légumes lui feront honneur.

**On le garde** 5 à 6 ans.

**On l'achète** 34 fr. (prix départ cave).